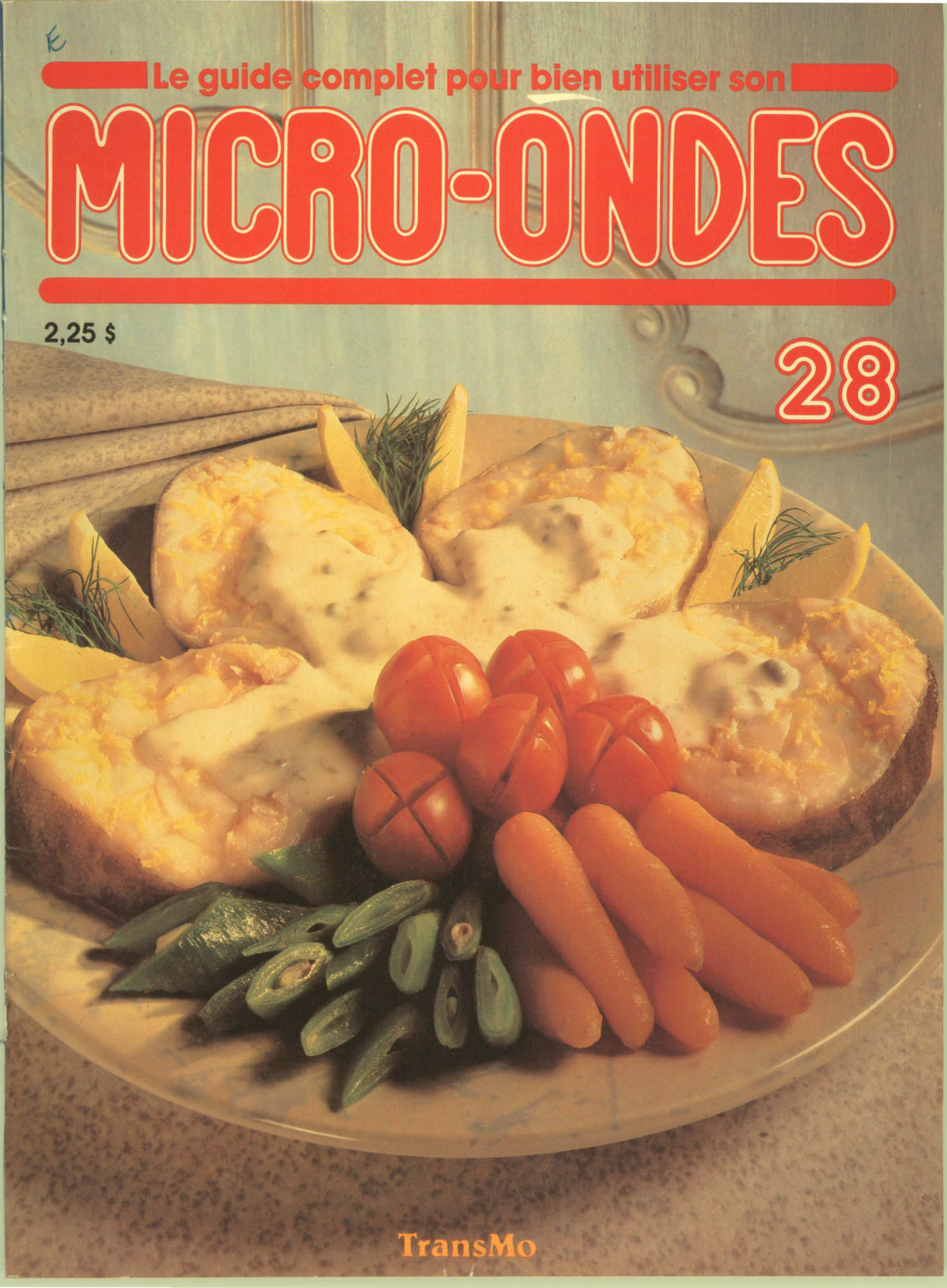
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

28



TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
FASCICULE 28 VOLUME 3

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des spaghetti à la bonne franquette 749

PÂTISSERIE ET DESSERTS 25
Poudings aux grains 754

CUISINE MICRO-ONDES 27
Les cocottes en argile 759

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
L'Halloween 762

CONGÉLATION 26
Cuisson pour congélation : l'agneau en casserole 766

VIANDE, VOLAILLE ET POISSON 28
Darnes de poisson à chair blanche 770

FRUITS ET LÉGUMES 27
Des salades chaudes 773

REPAS POUR 1 PERSONNE
Gâteau sablé aux fruits 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Hélène Leblanc

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Monique Jutras
Lan Lephan
Sylvie Chapleau

Direction du service à la clientèle:
Francine Boisvert
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo inc.
533, rue Deslauriers
Saint-Laurent (Québec)
H4N 1W2

Président:
Yves Moquin

Direction du Marketing:
Pierre-Louis Labelle

Composition:
Composition Contact Inc.

Pelliculage:
Contact Couleur

Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.

Distribution:
Les Distributions Éclair
division de Uni Média Inc.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 65 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

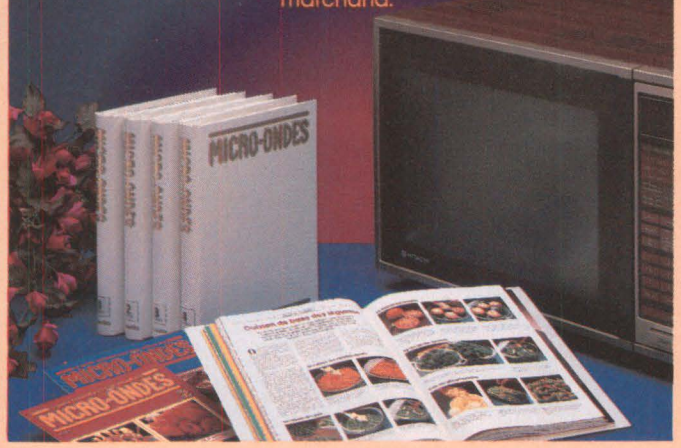
« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1986; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JUIL 86

« ©Publié par Les Éditions Transmo inc. (1985) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.



Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Gâteau praliné Une recette vedette surprise qui fera de vous la vedette de la soirée.

Quiches Des quiches délicieuses qui ne mettent pas des heures à cuire.

Soupes nourrissantes Un repas complet prêt en moins de 30 min.

PLUS...

Des cuisses de volaille panées, des pâtes prêtes à manger et à congeler, un repas végétarien.

Des spaghetti à la bonne franquette

Pour un repas tout à la fois rapide, économique et savoureux, rien de tel qu'un plat de spaghetti cuits *al dente* et garnis d'une délicieuse sauce.

Les spaghetti se marient parfaitement bien à la viande, au poisson ou aux légumes, pour des repas simples et nutritifs. Grâce au four micro-ondes, vous pouvez cuisiner de délicieuses sauces, simples ou élaborées, pour accompagner vos pâtes préférées.

Faites cuire les spaghetti aux micro-ondes (voir Micro-trucs, p. 750) ou, pour épargner du temps, faites-les cuire selon la manière habituelle pendant que vous préparez la sauce aux micro-ondes. Les pâtes alimentaires sont meilleures *al dente,* c'est-à-dire légèrement croquantes. Vérifiez-en la cuisson à la fin du temps minimum recommandé. Égouttez parfaitement, rincez à l'eau chaude et égouttez de nouveau. Au goût, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive ou de beurre dans la casserole et versez-y les spaghetti cuits en mélangeant bien. De cette façon, vous pourrez facilement les faire réchauffer au four micro-ondes.

Spaghetti à la bolonaise

Micro-trucs

Pour faire cuire 8 oz/225 g de spaghetti aux micro-ondes, mettez-les dans un plat de 10 x 8 po/25 x 20 cm et versez dessus 3 tasses/750 ml d'eau bouillante salée. Ajoutez quelques gouttes d'huile puis faites cuire à découvert 7 ou 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min, égouttez, rincez à l'eau chaude puis égouttez de nouveau.

Si vous faites cuire et les spaghetti et la sauce aux micro-ondes, faites réchauffer le tout de 2 à 4 min à MAX. avant de servir.

Spaghetti à la bolonaise

27 min

Temps d'attente : aucun

Pour épargner du temps, faites cuire les spaghetti selon la méthode habituelle pendant que la sauce cuit aux micro-ondes. Si vous préférez faire cuire les spaghetti aux micro-ondes, préparez la sauce pendant que les pâtes sont en attente, puis versez-la sur les spaghetti cuits. Faites réchauffer le tout 2 ou 3 min à MAX.

Pour les variantes de cette recette, consultez la page suivante.

8 oz/225 g de spaghetti
parmesan râpé, pour servir

SAUCE BOLONAISE

8 oz/225 g de boeuf haché
4 oz/100 g de foies de poulet hachés
1 carotte hachée fin
2 tranches de bacon hachées fin
1 branche de céleri hachée fin
1 petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
2 oz/50 g de champignons en tranches
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
½ tasse/125 ml de vin rouge
8 oz/225 g de tomates pelées et hachées
sel et poivre
1 cuil. à café d'origan
1 cuil. à café de persil haché
muscade, au goût
⅜ de tasse/75 ml de crème à 35%

4 PERSONNES

Préparation des spaghetti à la bolonaise

Mélangez *boeuf haché, foies de poulet, carotte, bacon, céleri, oignon et ail. Couvrez et faites cuire 6 min à MAX., en remuant 2 fois.*

Ajoutez *le reste des ingrédients, sauf la crème, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 2 fois pendant la cuisson.*

Découvrez *la casserole et remuez bien le mélange. Diminuez la puissance à MED. et poursuivez la cuisson à couvert pendant 15 min, en remuant 2 fois. Entretemps, faites cuire les spaghetti selon la méthode habituelle.*

Incorporez *la crème à la sauce et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX. Versez la sauce sur les spaghetti cuits et égouttés. Servez avec du parmesan râpé.*

RAY DUNS

Spaghetti à la hongroise

16 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de spaghetti cuits selon la méthode habituelle
1 gousse d'ail écrasée
8 oz/225 g de champignons en tranches
2 branches de céleri émincées
1 gros oignon émincé
1 carotte hachée
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 lb/450 g de poulet désossé et coupé en petits cubes
1 ½ cuil. à soupe de farine tout usage
1 ½ cuil. à café de paprika
⅝ de tasse/150 ml de bouillon de poulet
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml de crème sure, pour servir

4 PERSONNES

1 Faites blondir, à couvert, ail, champignons, céleri, oignon et carotte dans le beurre, 4 ou 5 min à MAX.

2 Mélangez bien le poulet avec la farine et le paprika puis ajoutez-le aux légumes avec le bouillon. Assaisonnez au goût et mélangez bien le tout.

3 Couvrez et faites cuire de 12 à 14 min à MAX., en remuant 2 fois.

4 Versez la sauce sur les spaghetti cuits et égouttés et garnissez chaque portion d'un filet de crème sure.

Spaghetti aux champignons

23 min

Temps d'attente : aucun

Les spaghetti peuvent composer le plat principal d'un repas végétarien. Accompagnez-les d'une sauce aux légumes aromatisés aux fines herbes, pour un plat délicieux, prêt en un tournemain !

8 oz/225 g de spaghetti cuits selon la méthode habituelle

SAUCE AUX CHAMPIGNONS

1 lb/450 g de champignons en tranches
1 branche de céleri hachée
1 petit oignon haché
½ poivron vert épépiné et haché
1 gousse d'ail écrasée
2 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates broyées
4 cuil. à soupe de pâte de tomates
2 cuil. à café de persil haché
½ cuil. à café de sucre
sel et poivre
½ cuil. à café de basilic
½ cuil. à café d'origan

4 PERSONNES

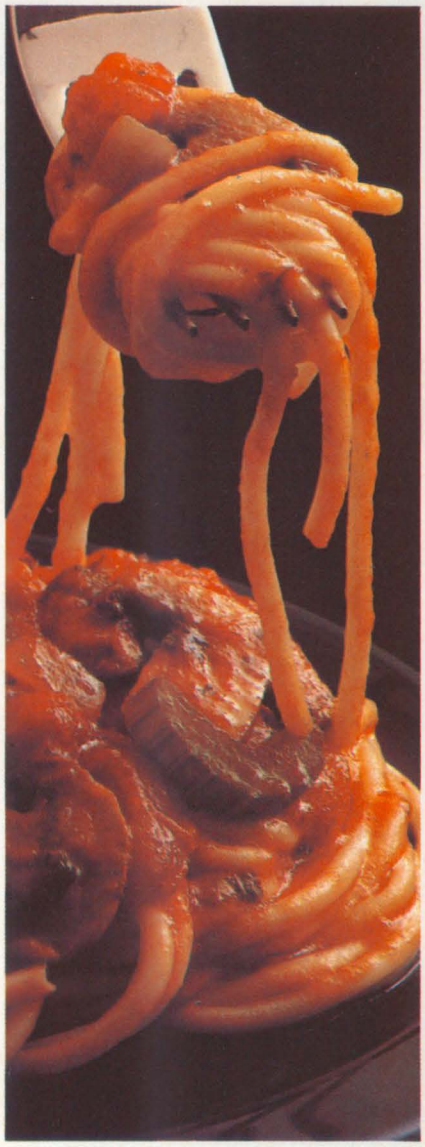
Ci-dessus : *Spaghetti à la hongroise*
À droite : *Spaghetti aux champignons*

1 Mélangez champignons, céleri, oignon, poivron, ail et huile dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à tendreté.
2 Incorporez le reste des ingrédients, couvrez de nouveau et faites cuire 5 min à MAX.
3 Diminuez la puissance à MED., découvrez et faites cuire de 15 à 18 min, jusqu'à épaississement, en remuant 1 fois.
4 Brassez bien puis versez la sauce sur les spaghetti.

Spaghetti aux champignons pour 2 : diminuez tous les ingrédients de moitié. Mettez les légumes, l'ail et l'huile dans une casserole de 5 tasses/1,25 l et faites cuire 2 ou 3 min à MAX. Ajoutez le reste des ingrédients et faites cuire à MED., de 10 à 12 min, jusqu'à épaississement.

VARIANTES

Essayez différentes sortes de spaghetti, aux épinards par exemple, et composez des plats attrayants. Les pâtes de blé entier sont de plus en plus appréciées, et les pâtes fraîches sont maintenant très répandues. Consultez le Micro-trucs de la page suivante pour la cuisson des pâtes fraîches.



Potage au boeuf et aux pâtes

Potage au boeuf et aux pâtes

19½ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de boeuf haché
1 oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
2 branches de céleri émincées
1 cuil. à café d'huile
2 tasses/450 ml d'eau chaude
1 boîte de 10,4 oz/295 g de consommé de boeuf
4 oz/100 g de champignons en tranches
4 oz/100 g de haricots verts surgelés
4 oz/100 g de spaghetti coupés en morceaux de 2 po/5 cm
sel et poivre
1 feuille de laurier
1 boîte de 10,6 oz/300 g de sauce aux tomates et aux champignons pour spaghetti
½ cuil. à café d'origan

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez boeuf, oignon, ail, céleri et huile dans une casserole de 10 tasses/2,5 l et faites cuire 2 ½ ou 3 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Égouttez bien puis ajoutez le reste des ingrédients. Couvrez et faites cuire de 17 à 20 min à MAX., jusqu'à ce que les spaghetti soient cuits *al dente*, en remuant à quelques reprises.

Spaghetti au poulet

11¼ min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de spaghetti cuits selon la méthode habituelle
2 oz/50 g de parmesan râpé
4 cuil. à soupe de crème à 15%
8 oz/225 g d'asperges surgelées
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
½ cuil. à café de thym
1 tasse/250 ml de bouillon de poulet
⅜ de tasse/75 ml de vin blanc
12 oz/350 g de poulet cuit coupé en petits cubes
3 cuil. à soupe d'amandes effilées
paprika

4 PERSONNES

1 Versez les spaghetti cuits dans une grande assiette de service, parsemez de fromage et ajoutez la crème. Remuez bien le tout et réservez.
2 Faites cuire les asperges dans un plat couvert, 3 ou 4 min à MAX., en les déplaçant 1 fois. Égouttez et coupez en morceaux de 1 po/2,5 cm.
3 Faites fondre le beurre dans une casserole couverte de 2 ½ tasses/600 ml, de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez la farine, les assaisonnements et le thym. Incorporez graduellement le bouillon et le vin, puis faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.
4 Ajoutez le poulet et les asperges à la sauce, brassez bien puis versez sur les spaghetti. Remuez délicatement, parsemez des amandes et saupoudrez de paprika. Faites chauffer le tout 4 ou 5 min à MAX.

Conseils du chef

Pour épargner encore plus de temps, utilisez des pointes d'asperges en boîte. Ajoutez-les à la sauce tel qu'indiqué à l'étape 4.

Micro-trucs

On peut maintenant trouver des pâtes fraîches dans de nombreux magasins d'alimentation. Servez-vous-en pour préparer encore plus rapidement de délicieux plats de pâtes car elles ne nécessitent que 2 ou 3 minutes de cuisson à MAX.

Spaghetti, sauce aux haricots rouges

28½ min

Temps d'attente : aucun

Voici un plat économique très nutritif et riche en protéines grâce aux haricots rouges et à la viande qui composent principalement la sauce. Pour varier cette recette, remplacez les haricots rouges par des haricots beurre bien égouttés.

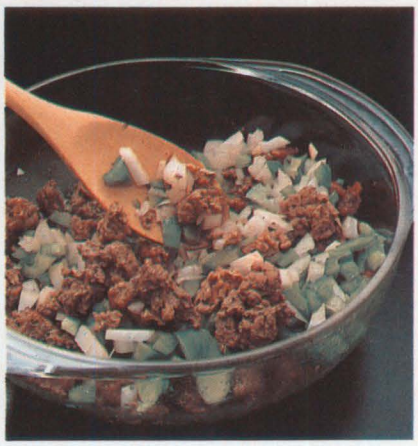
8 oz/225 g de spaghetti cuits selon la méthode habituelle

SAUCE AUX HARICOTS ROUGES

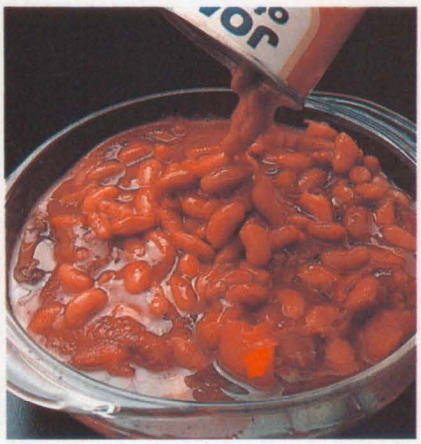
8 oz/225 g de boeuf haché
1 oignon haché
1 branche de céleri hachée
1 carotte hachée fin
1 petit poivron vert épépiné et haché
1 gousse d'ail écrasée
1 boîte de 14 oz/397 g de tomates broyées
3 cuil. à soupe de pâte de tomates
¾ de tasse/175 ml de vin rouge
1 ½ cuil. à café de basilic ou de marjolaine fraîche hachée
sel et poivre
1 cuil. à café de persil haché
1 petite feuille de laurier
1 boîte de 15 oz/425 g de haricots rouges bien égouttés

4 PERSONNES

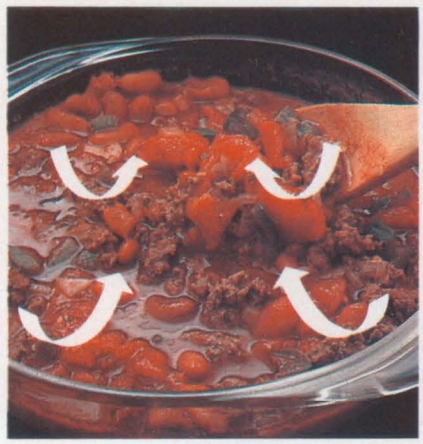
Préparation des spaghetti, sauce aux haricots rouges



Mélangez *boeuf, oignon, céleri, carotte, poivron et ail. Couvrez et faites cuire 3 ½ ou 4 min à MAX., en remuant 1 fois.*



Ajoutez *le reste des ingrédients de la sauce, couvrez et faites chauffer 5 min à MAX., en remuant 2 fois. Découvrez et brassez bien le tout.*



Faites cuire *à découvert 20 min à MED., en remuant fréquemment. Jetez la feuille de laurier et versez cette sauce sur les spaghetti cuits.*

Poudings aux grains

Les poudings à base de grains, comme le riz au lait, font partie de la tradition culinaire depuis des siècles. Remettez-les au goût du jour grâce au four micro-ondes et, pour une occasion spéciale, ajoutez-leur quelques éléments décoratifs.

Pour un dessert économique et passe-partout, rien de tel qu'un délicieux riz au lait.

Le riz est une des principales céréales utilisées dans la préparation des poudings. Le riz « Caroline » à grains courts est probablement celui qui convient le mieux. Le riz blanc donne des entremets plus onctueux que le riz brun, les grains collant bien ensemble. (Le riz brun met plus de temps à cuire et donne un pouding plus granuleux.)

Le riz en flocons et la semoule de riz donnent des poudings à la texture plus dense, que l'on peut servir chaud ou froid.

La semoule, farine granulée qu'on extrait des blés durs, et la semoule de maïs donnent toutes deux des préparations très fermes au point qu'il est possible de les démouler dans une assiette.

Enfin, le tapioca et le sagou permettent également de cuisiner de savoureux desserts au lait.

Le lait peut être utilisé dans la préparation de tous les poudings. Pour un pouding au goût plus riche, remplacez jusqu'à la moitié du lait par de la crème à 15% (n'utilisez jamais entièrement de la crème car le pouding deviendra très collant); ou servez-vous de lait concentré dilué dans du lait et de l'eau, pour un dessert à la texture riche et au goût légèrement sucré. N'ajoutez pas de sucre aux mélanges à base de lait condensé sucré.

Si vous choisissez plutôt du lait écrémé, ajoutez-lui 2 oz/50 g de beurre

Pouding à la semoule

RAY DUNS

par 2 ½ tasses/600 ml de lait afin d'en rehausser la saveur. Le lait stérilisé non dilué donne un pouding crémeux. Pour donner un goût fruité aux poudings, remplacez jusqu'au quart du liquide par du jus de fruit.

Contrairement aux poudings cuits selon la méthode traditionnelle, les poudings cuits aux micro-ondes ne deviennent pas dorés. Par contre, quel que soit le mode de cuisson, le mélange doit être remué fréquemment pour assurer une cuisson uniforme. Vous n'aurez besoin que de 30 à 40 min aux micro-ondes tandis que la cuisson traditionnelle se prolonge pendant environ 1 h 45. Enfin, aux micro-ondes, le lait ne risque pas de brûler ni de coller aux parois du plat, mais veillez à ce que ce dernier soit assez grand pour ne pas que le mélange déborde en bouillant.

Conseils du chef

Pour un riz au lait encore plus crémeux, faites tremper les grains de riz dans le liquide de cuisson pendant 6 h ou toute une nuit.

Micro-trucs

Pour accentuer la saveur des poudings, faites infuser pendant 20 min quelques lamelles de zeste de citron ou d'orange, ou encore une gousse de vanille dans le lait. Ainsi, faites d'abord chauffer le lait 4 ou 5 min à MAX., jusqu'à ébullition, laissez reposer 20 min et suivez la recette.

Préparation du riz au lait traditionnel

Versez *le lait, le lait concentré et l'eau dans un bol de 12 ½ tasses/3 l. Incorporez les épices, le riz et le sucre.*

Couvrez *et faites cuire de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant au bout de 2 ou 3 min.*

Diminuez *la puissance à MED. et laissez cuire encore 30 min, en remuant à mi-cuisson.*

Laissez reposer *5 min puis servez dans des coupes individuelles. Au goût, saupoudrez de muscade ou garnissez de confiture.*

Riz au lait traditionnel

36 min

Temps d'attente : 5 min

1 tasse/250 ml de lait
1 boîte de 6 oz/170 g de lait concentré
¾ de tasse/175 ml d'eau
¼ à ¾ de cuil. à café de cannelle ou d'épices mélangées (facultatif)
5 cuil. à soupe de riz à grains courts
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
muscade ou confiture, pour servir

4 PERSONNES

VARIANTES

Riz au lait au chocolat : remplacez la cannelle ou les épices par 2 cuil. à soupe de cacao dilué dans un peu de lait.

Riz brun au lait : omettez les épices et remplacez le riz à grains courts par du riz brun. Prévoyez 56 min de cuisson en tout et remuez fréquemment.

Riz brun au lait et aux fruits secs : ajoutez 3 cuil. à soupe d'abricots secs et 2 cuil. à soupe de raisins de Smyrne à mi-cuisson. Mélangez bien.

Riz brun au lait et aux noix : ajoutez 3 cuil. à soupe d'amandes, de noisettes ou de noix variées hachées au mélange, 20 min avant la fin de la cuisson. Mélangez bien.

Micro-trucs

En règle générale, vous pouvez utiliser ¼ de tasse/50 g de grains de céréales de votre choix pour 2 ½ tasses/600 ml de liquide auquel vous ajouterez 2 cuil. à soupe de sucre. Faites cuire tel qu'indiqué dans la recette de riz au lait, environ 36 minutes.

Ces desserts cuits aux micro-ondes doivent être remués fréquemment; le liquide s'évapore donc plus rapidement. Si vous les trouvez trop consistants à la fin de la cuisson, ajoutez-leur un peu de lait ou de crème.

Pouding à la semoule

33½ min

Temps d'attente : aucun

2 oz/50 g de beurre
½ tasse/100 g de semoule
le zeste râpé de ½ citron
2 oz/50 g d'amandes effilées
2 ½ tasses/600 ml de lait
4 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
2 oeufs, blancs et jaunes séparés
1 boîte de 14,8 oz/420 g d'abricots bien égouttés

6 À 8 PERSONNES

1 Faites fondre le beurre dans un grand bol couvert, de 30 à 60 s à MAX., puis incorporez la semoule, le zeste de citron et les amandes.
2 Mesurez 1 ¾ tasse/400 ml de lait et ajoutez le sucre. Couvrez et faites chauffer de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ébullition.
3 Versez le lait chaud sur la semoule en brassant sans arrêt. Faites chauffer 5 min à MED., en remuant 3 fois. Laissez refroidir.
4 Fouettez légèrement les jaunes d'oeufs avec le reste du lait et incorporez au pouding. Fouettez les blancs d'oeufs en neige puis incorporez délicatement au mélange.
5 Disposez les abricots dans un moule rond de 10 tasses/2,5 l bien beurré. Versez le mélange sur les abricots et couvrez. Faites cuire 20 min à MED., jusqu'à ce que le pouding soit bien cuit au centre.
6 Démoulez sur une assiette de service chaude et faites chauffer 2 min à MED. avant de servir.

Flocons de riz au lait

21 min

Temps d'attente : 5 min

2 ½ tasses/600 ml de lait homogénéisé complet
5 cuil. à soupe de flocons de riz
2 cuil. à soupe de sucre
¼ de cuil. à café de muscade
1 cuil. à soupe de beurre

4 PERSONNES

1 Faites chauffer le lait dans un bol couvert de 12 ½ tasses/3 l, 6 min à MAX.
2 Incorporez le riz, le sucre, la muscade et le beurre. Couvrez et faites cuire 15 min à MED.
3 Laissez reposer 5 min avant de servir.

VARIANTES
Riz au lait à la grecque : remplacez le sucre par 2 cuil. à soupe de miel et omettez la muscade. Incorporez le zeste râpé de ½ citron et 2 cuil. à soupe de raisins de Smyrne juste avant d'ajouter le riz. Suivez la recette et saupoudrez de cannelle au moment de servir si désiré.
Riz au lait à la danoise : ajoutez 2 oz/50 g d'amandes mondées et omettez la muscade. Parsemez le pouding cuit de 2 cuil. à soupe de cassonade et faites chauffer 1 min à MAX.

Riz au lait à la grecque

RAY DUNS

Pouding au maïs

10 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

2 oz/50 g de margarine ramollie
4 cuil. à soupe de sucre super fin
1 oeuf battu
¾ de tasse/75 g de farine à pâtisserie
1 cuil. à café de poudre à pâte
3 cuil. à soupe de semoule de maïs
⅜ de tasse/100 ml de lait
½ tasse/125 ml de sirop d'érable

4 À 6 PERSONNES

1 Mélangez margarine, sucre, oeuf, farine, poudre à pâte et semoule de maïs. Incorporez le lait.
2 Graissez généreusement un moule à pouding de 5 tasses/1,25 l. Versez-y 2 cuil. à soupe de sirop d'érable puis le mélange.
3 Couvrez lâchement et faites cuire 10 min à MIN. Laissez reposer 2 ou 3 min.
4 Démoulez sur une assiette de service chaude. Servez avec du sirop d'érable.

Micro-trucs

Il est important de faire cuire le pouding au maïs à MIN., car le sirop d'érable risque de brûler à une puissance trop élevée.

Conseils du chef

La semoule de maïs est une farine granulée de couleur jaune pâle. Elle est vendue dans les magasins d'aliments naturels, certains supermarchés et les épiceries italiennes sous le nom de polenta.

Gâteau de riz aux fruits

38 min

Temps d'attente : 5 min

Riz au lait traditionnel
2 jaunes d'oeufs
4 cuil. à soupe de crème à 35%, fouettée
1 ou 2 cuil. à soupe de liqueur d'orange
2 petites pêches pelées, coupées en deux et dénoyautées
½ tasse/100 g de framboises, décongelées au besoin
2 cuil. à soupe de sucre

4 PERSONNES

1 Préparez le riz au lait traditionnel. Retirez-le du four et incorporez immédiatement les 2 jaunes d'oeufs. Laissez reposer 5 min.
2 Laissez refroidir complètement puis ajoutez la crème fouettée et la liqueur d'orange.
3 Graissez légèrement un plat à soufflé ou un moule carré de 3 ¾ tasses/900 ml. Versez-y le riz au lait et réfrigérez 1 ou 2 h.
4 Démoulez sur une assiette de service et garnissez le dessus de pêches en tranches.
5 Mélangez les framboises et le sucre et faites chauffer 2 min à MAX. Réduisez en purée puis passez au tamis. Versez autour du gâteau de riz.

Coupe aux fraises et au tapioca

36 min

Temps d'attente : aucun

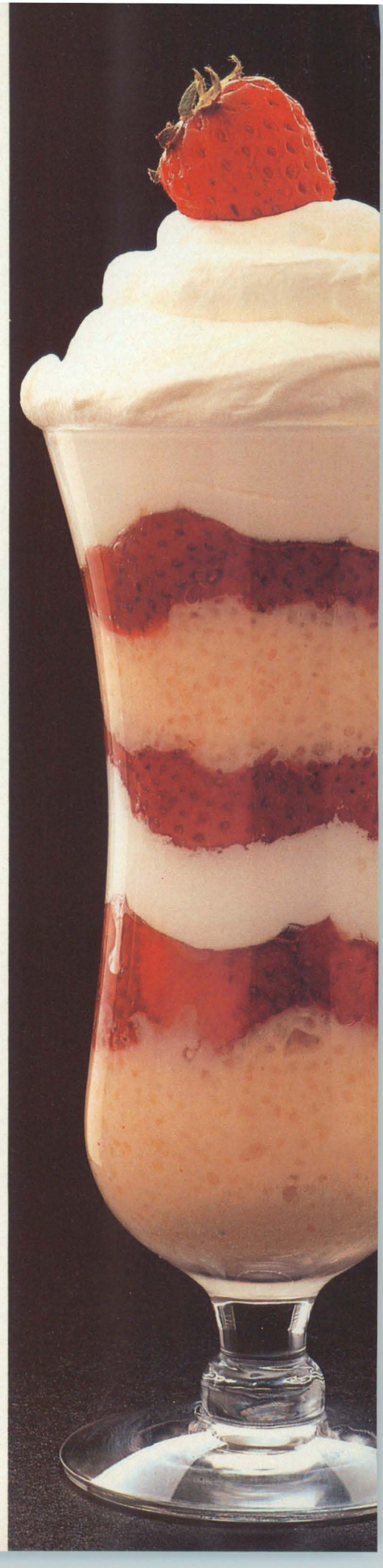
4 cuil. à soupe de tapioca
2 ½ tasses/600 ml de lait
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
quelques gouttes de vanille
⅝ de tasse/150 ml de crème à 35%, fouettée
1 tasse/225 g de fraises fraîches

4 PERSONNES

1 Rincez et égouttez le tapioca. Faites chauffer le lait dans un bol couvert de 12 ½ tasses/3 l, de 6 à 8 min à MAX., jusqu'à ébullition.
2 Incorporez le tapioca, le sucre et la vanille, couvrez et faites cuire 30 min à MED., en remuant 2 fois. Laissez refroidir complètement.
3 Réservez 4 belles fraises pour garnir le dessus des parfaits. Équeutez le reste des fraises et coupez-les en deux.
4 Disposez en couches successives, dans 4 flûtes à dessert, le tapioca, les fraises et la crème fouettée, en terminant avec la crème. Garnissez d'une fraise fraîche et servez.

Ci-dessous : *Gâteau de riz aux fruits*
À droite : *Coupe aux fraises et au tapioca*

RAY DUNS



Les cocottes en argile

Alliez l'ancien et le moderne en faisant cuire des aliments au four micro-ondes dans une cocotte en argile.

Les cocottes en argile ou en terre cuite sont principalement utilisées pour la cuisson du poulet, de la viande, des pommes de terre et du poisson. Elles peuvent servir pour la cuisson d'aliments au four micro-ondes pourvu qu'elles s'ajustent au four. Prenez donc soin de vérifier si vous pouvez facilement glisser la cocotte dans le four avant de préparer le plat en question. Essayez aussi la cocotte avec le couvercle et assurez-vous que la poignée de la cocotte, s'il y a lieu, ne frappe pas les parois du four lorsque le plateau rotatif est en mouvement. La plupart des poissonnières sont trop longues pour le four micro-ondes, mais vous pouvez vous servir de la même cocotte pour faire cuire quantité d'aliments variés pourvu qu'elle soit parfaitement nettoyée après chaque usage.

Préparation de la cocotte

Faites tremper les cocottes neuves selon les instructions du fabricant. Vous devez faire tremper la cocotte dans l'eau, de 10 à 15 min environ, chaque fois que vous l'utilisez. Laissez ensuite sécher la cocotte à l'air libre.

Mode de cuisson

Dans une cocotte, les aliments cuisent uniformément et deviennent tendres et savoureux. Le poulet entier est particulièrement délicieux, de même que les viandes et les légumes. Vous n'avez qu'à retourner et à déplacer les aliments une ou deux fois pendant la cuisson.

Pour un repas complet dans une cocotte, ajoutez les légumes, les épices et les fines herbes en cours de cuisson et vous serez étonné des résultats.

Nettoyage des cocottes en argile

Nettoyez toujours les cocottes en argile en les récurant avec du sel puis en les rinçant à l'eau très chaude. N'employez pas de détergent à vaisselle. Il est inutile de laver la cocotte si vous n'y avez cuit que des pommes de terre, par exemple. Il suffit alors de l'essuyer avec du papier absorbant.

Poulet au vin et aux fines herbes

45 min

Temps d'attente : aucun

Voici un plat de poulet et de riz que vous pouvez servir tel quel, avec des pommes de terre nouvelles et un légume vert ou encore avec une salade.

1 poulet de 2 à 2 ½ lb/1 à 1,25 kg prêt à cuire
1 petit oignon coupé en quatre
2 gousses d'ail
1 boîte de 10 ½ oz/285 g de consommé de boeuf
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
½ tasse/125 ml d'eau
1 cuil. à café de romarin
1 cuil. à café de marjolaine ou d'épices mélangées
sel et poivre
½ tasse/100 g de riz à grains longs

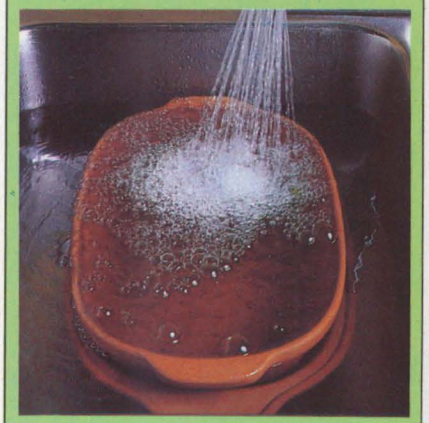
4 PERSONNES

1 Lavez le poulet et essuyez-le. Glissez un quartier d'oignon et une gousse d'ail dans la volaille. Coupez l'autre gousse d'ail en deux et frottez-en bien toute la peau du poulet.
2 Déposez le poulet dans une cocotte de 15 tasses/3,75 l et entourez-le des autres quartiers d'oignon. Mélangez le consommé, le vin, l'eau et les fines herbes. Assaisonnez généreusement puis versez sur le poulet.
3 Couvrez la cocotte et faites cuire le poulet 45 min à MAX., en tournant la cocotte et en arrosant le poulet 2 fois pendant la cuisson. Ajoutez le riz 25 min avant la fin de la cuisson. Vérifiez la cuisson du poulet en insérant une broche près de la cuisse : le liquide doit couler clair.
4 Découpez la volaille et servez avec le riz et le jus de cuisson.

Règles à suivre

- Vérifiez si la cocotte, munie de son couvercle, peut librement tourner sur le plateau rotatif sans frapper les parois du four.
- Faites toujours tremper la cocotte avant de vous en servir (voir ci-dessous) et laissez-la sécher à l'air libre.
- N'employez pas de détergent. Récurez la cocotte avec du sel puis rincez-la parfaitement à l'eau chaude.

Conseils du chef



Avant de vous servir aux micro-ondes d'une cocotte qui a déjà été utilisée, faites-la tremper dans l'eau de 10 à 15 min.

Goulasch aux côtes levées

60 min

Temps d'attente : 10 min

Voici un plat nutritif très populaire. Servez ces côtes levées avec des pommes de terre au four que vous ferez cuire aux micro-ondes pendant le temps d'attente.

2 ¼ lb/1 kg de côtes levées de porc, détachées les unes des autres
1 gros oignon haché
1 gousse d'ail écrasée
1 cube de bouillon de poulet dissous dans ⅝ de tasse/150 ml d'eau bouillante
1 boîte de 28 oz/800 g de tomates
3 petites pommes de terre coupées en huit
1 poivron vert épépiné et détaillé en fines lanières
2 ou 3 carottes émincées
½ tasse/125 ml de vin rouge
2 cuil. à café de cassonade
1 ½ cuil. à café de paprika
1 pincée de sel
½ cuil. à café de graines de carvi
¼ de cuil. à café d'assaisonnement au chili

4 À 6 PERSONNES

1 Placez les côtes levées dans une cocotte de 15 tasses/3,75 l et ajoutez l'oignon et l'ail. Versez le bouillon, couvrez et faites cuire 15 min à MAX., en retournant les côtes 1 fois.
2 Ajoutez les tomates, les pommes de terre, le poivron et les carottes en mélangeant bien le tout. Mélangez le reste des ingrédients et versez sur la viande et les légumes.
3 Couvrez de nouveau et faites cuire 45 min à MAX., en remuant bien à mi-cuisson. Laissez reposer à couvert 10 min avant de servir.

Pommes de terre aux fines herbes

RAY DUNS

Pommes de terre aux fines herbes

30 min

Temps d'attente : aucun

2 ¼ lb/1 kg de pommes de terre bien brossées et coupées en quatre
1 gros oignon haché
2 feuilles de laurier
2 tiges de thym frais ou 2 pincées de thym séché
2 tiges de sauge fraîche ou 2 pincées de sauge déshydratée
1 cuil. à soupe de graines de coriandre écrasées
sel et poivre
2 oz/50 g de beurre

4 À 6 PERSONNES

1 Disposez les pommes de terre et l'oignon dans une cocotte de 10 tasses/2,5 l et ajoutez le laurier, le thym et la sauge entre les couches de pommes de terre et d'oignon. Parsemez de graines de coriandre et couvrez.
2 Faites cuire de 30 à 35 min à MAX., en remuant délicatement les pommes de terre à mi-cuisson. Assaisonnez et parsemez de noix de beurre avant de servir.

VARIANTE
Utilisez des pommes de terre nouvelles entières, bien brossées et de grosseur uniforme, et remplacez le thym et la sauge par de la menthe. Faites cuire tel qu'indiqué dans la recette.

Boeuf bouilli à l'américaine

79 min

Temps d'attente : 10 min

Ce plat de boeuf, très nutritif, est particulièrement apprécié par temps froid.

1 rôti de surlonge de 2 ½ à 3 lb/1,25 à 1,5 kg
1 oignon haché fin
3 carottes coupées en quatre sur la longueur
1 cube de bouillon de boeuf dissous dans 1 ¼ tasse/300 ml d'eau bouillante
2 grosses pommes de terre coupées en six
½ chou coupé en six

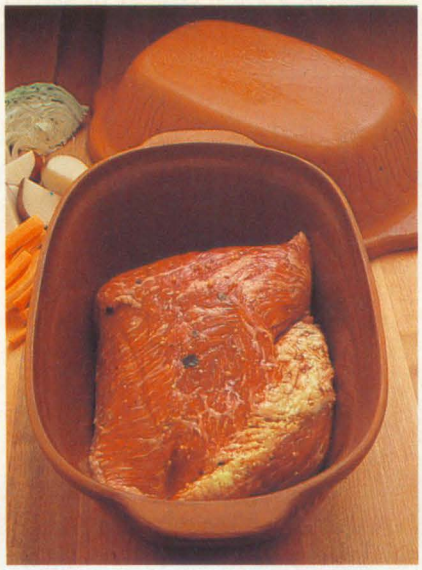
Préparation du boeuf bouilli à l'américaine

6 PERSONNES

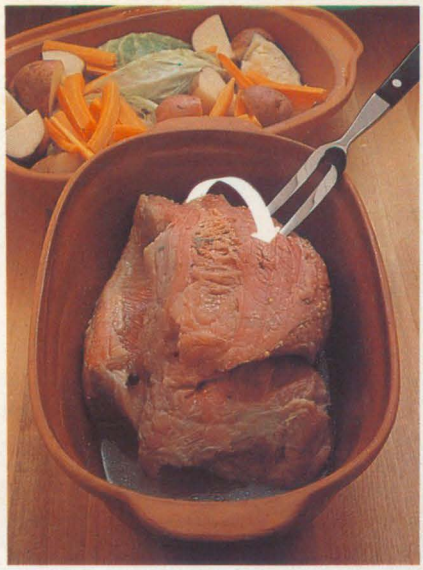
1 Parez et dégraissez la viande puis placez le rôti dans une cocotte de 15 tasses/3,75 l, le gras en dessous. Disposez l'oignon et les carottes sur la viande et versez le bouillon. Couvrez et faites cuire 9 min à MAX.

2 Diminuez la puissance à MED. et faites cuire encore 30 min. Retournez la viande, disposez les pommes de terre et le chou dans la cocotte, couvrez de nouveau et poursuivez la cuisson de 40 à 45 min, en tournant la cocotte de moitié à mi-cuisson.

3 Laissez reposer à couvert pendant 10 min. Détaillez le rôti en tranches minces et servez-le avec les légumes et le jus de cuisson.



Placez *le rôti, le gras en dessous, dans une cocotte de 15 tasses/3,75 l. Ajoutez oignon, carottes et bouillon et faites cuire tel qu'indiqué aux étapes 1 et 2 de la recette.*



Retournez *la viande, ajoutez les pommes de terre et le chou et poursuivez la cuisson de 40 à 45 min, tel qu'indiqué aux étapes 2 et 3 de la recette.*

Boeuf bouilli à l'américaine : un plat traditionnel apprêté à la moderne.

L'Halloween

L'Halloween est une soirée magique pour tous les enfants. Préparez une fête pour cette occasion spéciale, et devenez vous aussi magicien avec votre four micro-ondes.

Les enfants raffolent de l'Halloween car ils peuvent se déguiser en monstres et en vampires et se jeter à fond dans l'atmosphère mystérieuse de ce jour. De retour à la maison, ils apprécieront sûrement la petite fête que vous aurez préparée à leur intention.

Préparez les plats à l'avance; ainsi, vous aurez plus de liberté pour organiser des jeux de société à l'intention des plus jeunes et aussi pour vous joindre aux adultes avant de passer à table.

Il est facile de réchauffer les plats aux micro-ondes; les saucisses et le goulasch conservent leur saveur et ne se dessèchent pas. Faites cuire les pommes de terre après l'arrivée de vos invités et préparez le pain à l'ail à la dernière minute.

Salade Halloween

30 s

Temps d'attente : aucun

8 à 12 oz/225 à 350 g de laitue chinoise ou iceberg déchiquetée
2 oz/50 g de noix d'acajou
1 gros poivron vert épépiné et émincé
3 oz/75 g d'ananas grossièrement haché
1 avocat coupé en tranches
2 cuil. à soupe de jus de citron

VINAIGRETTE
1 cuil. à soupe de miel
2 cuil. à soupe d'huile végétale
3 cuil. à soupe de vinaigre de vin
2 cuil. à café de moutarde de Dijon
4 cuil. à soupe de yogourt nature
sel
poivre

8 PERSONNES

1 Mettez la laitue, les noix, le poivron et l'ananas dans un grand bol et mélangez délicatement.

2 Arrosez les tranches d'avocat de jus de citron et ajoutez-les à la salade, en remuant délicatement.

3 Mélangez le miel, l'huile, le vinaigre et la moutarde et faites chauffer 30 s à MAX. Remuez puis incorporez le yogourt. Assaisonnez au goût.

4 Versez un peu de vinaigrette dans la salade et servez le reste à part, dans un petit bol ou une saucière.

or sauce boat. Do not swamp with dressing or salad will become limp.

CHRIS KNAGGS

MENU

Goulasch
Un plat fumant et copieux pour les appétits les plus solides

Saucisses de porc épicées
Des saucisses bien relevées pour enfants de tous âges

Pommes de terre au fromage

Salade Halloween
Une salade croquante servie avec une vinaigrette « mystère »

Pain au fromage à l'ail
Une baguette chaude à saveur toute spéciale

Pommes caramélisées

8 PERSONNES

Compte à rebours

La veille
Préparez et faites cuire le goulasch. Laissez refroidir puis réfrigérez jusqu'au lendemain.

Pendant la matinée
Préparez tous les ingrédients de la salade, sauf l'avocat. Mettez-les au réfrigérateur dans des récipients séparés fermés hermétiquement. Faites chauffer la vinaigrette et réservez.

Faites cuire les saucisses, laissez refroidir, couvrez et réfrigérez. Faites cuire les pommes caramélisées et laissez refroidir sur une grille métallique. Disposez-les dans une assiette de service. Gardez-les dans un endroit frais et sec.

Faites ramollir le fromage à la crème et tartinez-en la baguette. Enveloppez-la dans de la pellicule plastique.

Faites cuire les pommes de terre et recouvrez-les de fromage. Couvrez et réservez.

30 min avant le repas
Faites réchauffer le goulasch de 15 à 20 min à MAX., en remuant fréquemment. Faites réchauffer les saucisses de 5 à 10 min à MAX. Entre-temps, composez la salade en y ajoutant les tranches d'avocat arrosées de jus de citron.

Faites chauffer les pommes de terre, quatre à la fois, de 3 à 5 min à MAX., jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

Développez la baguette, enveloppez-la de papier absorbant et faites chauffer, une demi-baguette à la fois, 1 ou 1 ½ min à MED.

Servez un apéritif aux adultes et une boisson rafraîchissante aux enfants.

Pendant que vous dégustez le plat principal, faites chauffer les quartiers de pomme caramélisés, enrobez-les de graines de sésame et servez-les immédiatement en même temps que les pommes destinées aux enfants.

CHRIS KNAGGS

Goulasch nappé de crème sure

Goulasch

62 min

Temps d'attente : 15 min

3 cuil. à soupe d'huile végétale
2 ½ lb/1,25 kg de bifteck d'extérieur de ronde détaillé en cubes de 1 po/2,5 cm
3 oignons hachés fin
2 gousses d'ail écrasées
1 gros poivron rouge épépiné et détaillé en fines lanières
2 cuil. à soupe de farine tout usage
3 cuil. à soupe de paprika
1 cuil. à café d'assaisonnement au chili
2 boîtes de 14 oz/397 g de tomates
sel et poivre
1 ¼ tasse/300 ml de crème sure
paprika

8 PERSONNES

1 Faites chauffer l'huile dans une casserole, 1 min à MAX. Ajoutez la viande, en mélangeant bien, et faites cuire 10 min à MAX. Remuez à mi-cuisson. Retirez les cubes de viande à l'aide d'une écumoire et réservez.
2 Versez les oignons, l'ail, le poivron rouge, la farine, le paprika et l'assaisonnement au chili dans la casserole. Faites cuire de 6 à 8 min à MAX., en remuant à mi-cuisson.
3 Ajoutez la viande, incorporez les tomates et assaisonnez le tout. Couvrez et faites cuire de 45 à 60 min à MED.-MAX., en remuant de temps en temps. Vérifiez la cuisson de la viande après 45 min.
4 Laissez reposer le tout à couvert pendant 15 min avant de servir.
5 Au moment de servir, nappez chaque portion de crème sure et saupoudrez de paprika.

Pain au fromage à l'ail

2 ½ min

Temps d'attente : aucun

1 baguette
1 paquet de 4 oz/100 g de fromage à la crème à l'ail et aux fines herbes

8 PERSONNES

1 Coupez la baguette en deux, en biais, puis coupez chaque demi-baguette, encore en biais, en tranches de 1 ½ po/4 cm d'épaisseur, jusqu'à ⅜ de po/1 cm de la base, en prenant soin de ne pas couper complètement les tranches.
2 Faites ramollir le fromage de 30 à 60 s à MED. Tartinez-en les tranches de baguette.
3 Enveloppez les demi-baguettes de papier absorbant et faites-les chauffer séparément, 1 ou 1 ½ min à MED., jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Servez immédiatement.

Saucisses de porc épicées

18 min

Temps d'attente : 2 min

8 saucisses de porc
8 tranches de bacon
1 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de cassonade
2 cuil. à café de vinaigre de vin rouge
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
⅜ de tasse/75 ml d'eau
1 cuil. à soupe de noix variées hachées
5 échalotes tranchées en biais

8 PERSONNES

1 Piquez les saucisses sur toute leur surface et enveloppez-les d'une tranche de bacon.
2 Préchauffez un plat à brunir pendant 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Ajoutez-y le beurre 30 s avant la fin du temps recommandé.
3 Faites cuire 4 saucisses à la fois de la manière suivante : retournez-les dans le plat bien chaud pour les saisir, disposez-les tout autour du plat et faites-les cuire à couvert 2 min à MAX.
4 Retournez les saucisses et poursuivez la cuisson à couvert 2 min à MAX. Retirez-les du plat et laissez-les égoutter sur du papier absorbant.

5 Dégraissez le plat à brunir et faites-le chauffer de nouveau 2 min à MAX. Faites cuire le reste des saucisses.
6 Transvidez les saucisses dans un plat peu profond. Mélangez le reste des ingrédients et versez sur les saucisses. Faites chauffer le tout 3 min à MAX., en remuant à mi-temps. Laissez reposer 2 min puis servez avec le goulasch.

Conseils du chef

Ce plat sert huit personnes si vous le présentez avec le goulasch. Doublez les quantités et faites cuire les saucisses en quatre étapes si vous les servez comme plat principal.

Micro-trucs

Suivez toujours les recommandations du fabricant lorsque vous préchauffez un plat à brunir.

Pommes de terre au fromage

28 min

Temps d'attente : 10 min

8 pommes de terre de 8 oz/225 g
sel
¾ de tasse/175 ml de lait
8 oz/225 g de cheddar fort
2 ou 3 cuil. à soupe de persil haché
piment de Cayenne (facultatif)

8 PERSONNES

1 Piquez les pommes de terre sur toute leur surface à l'aide d'une fourchette. Disposez-les en cercle dans le four, 4 à la fois, sur une feuille de papier absorbant.
2 Faites cuire de 12 à 15 min à MAX., jusqu'à ce qu'elles soient légèrement tendres. Couvrez et laissez reposer 5 min.
3 Faites de même avec le reste des pommes de terre.
4 Le temps d'attente terminé, coupez une mince tranche sur le dessus de chaque pomme de terre. Évidez-les délicatement et mettez la pulpe dans un bol. Faites une purée en ajoutant du sel au goût et le lait. Râpez la moitié du fromage et incorporez-le à la purée.
5 Farcissez les coquilles de ce mélange. Coupez le reste du fromage en bâtonnets de 1 po/2,5 cm de long et répartissez-les sur le dessus des pommes de terre, en pressant bien.
6 Faites chauffer les pommes de terre, 4 à la fois, 2 min à MAX.
7 Si désiré, glissez les pommes de terre sous le gril ou déposez-les dans le four préchauffé de la cuisinière, pendant 1 ou 2 min.
8 Parsemez de persil haché et saupoudrez de piment de Cayenne si désiré.

Pommes caramélisées

25 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ tasse/350 g de sucre
1 ¾ tasse/400 ml d'eau
8 pommes

8 PERSONNES

1 Mélangez le sucre et l'eau dans un bol de 12 ½ tasses/3 l. Faites chauffer 5 ou 6 min à MAX., jusqu'à ce que le sucre soit dissous, puis laissez cuire de 20 à 30 min, jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'un caramel blond plutôt foncé.
2 Entre-temps, enfoncez un bâtonnet au centre de chaque pomme.
3 Plongez les pommes dans le caramel pour bien les enrober.
4 Laissez-les égoutter sur une grille métallique puis faites refroidir sur une feuille de papier ciré.

VARIANTE

Pommes caramélisées aux graines de sésame : mélangez 1 tasse/225 g de sucre et 1 ¼ tasse/300 ml d'eau et faites chauffer de 15 à 25 min à MAX. Pelez de 6 à 8 pommes à couteau, retirez-en le coeur et détaillez-les en quartiers. Étalez 4 cuil. à soupe de graines de sésame dans un plat. À l'aide d'une fourchette, plongez les quartiers de pomme dans le caramel puis enrobez-les de graines de sésame. Servez sans délai.

Pommes caramélisées aux graines de sésame

CHRIS KNAGGS

Cuisson pour congélation : l'agneau en casserole

L'agneau permet de préparer des casseroles succulentes, que vous pourrez congeler puis apprêter rapidement, quelle que soit l'occasion.

Il faut du temps pour préparer un plat en casserole ou un ragoût de viande et de légumes variés, mais une fois la préparation terminée, il est facile de congeler le plat de base puis de le transformer en un mets savoureux au moment opportun.

La recette de base d'agneau en casserole proposée dans cette chronique se déguste telle quelle ou se congèle facilement en quatre parts égales de quatre portions, pour utilisation future. En 10 minutes seulement, faites décongeler une part aux micro-ondes, puis faites-la chauffer telle quelle, ou servez-vous-en pour préparer l'une des trois autres recettes proposées dans cette chronique.

Choisissez de préférence du gigot ou de l'épaule d'agneau bien maigre. Détaillez la viande en cubes de grosseur uniforme et retirez tout l'excédent de gras. (Une viande avec beaucoup de gras ne se conserve pas aussi longtemps au congélateur qu'une viande bien maigre.)

Agneau en casserole avec petits pois

Faites refroidir rapidement le plat une fois la cuisson terminée, puis divisez le mélange en quatre parts égales dans des récipients ou des sacs de polythène fermés hermétiquement. Réfrigérez puis congelez au maximum quatre mois.

Lorsque vous décongelez le mélange, brisez-le à la fourchette dès que possible, puis brassez bien le tout pour assurer une décongélation uniforme. Laissez reposer le mélange 5 min avant d'y ajouter d'autres ingrédients. Les temps de décongélation et d'attente de la recette de base ne sont pas inclus dans le temps de cuisson des recettes.

Agneau en casserole — recette de base

30 min

Temps d'attente : 5 min

4 lb/2 kg d'épaule d'agneau désossée en cubes de ¾ de po/2 cm
1 oignon haché fin
1 carotte grossièrement râpée
4 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de fines herbes
sel et poivre
1 cube de bouillon de poulet
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
1 cuil. à café de jus de citron

4 X 4 PERSONNES

Micro-trucs

Cette recette de base est délicieuse servie telle quelle : il suffit d'ajouter des pois surgelés pour donner de la couleur au plat. Ainsi, faites cuire 8 oz/225 g de pois surgelés avec 2 cuil. à soupe d'eau pendant 4 ou 5 min à MAX. et réservez-les. Faites décongeler un contenant de quatre portions d'agneau en casserole (voir étapes 5 et 6 ci-dessous), incorporez-y les pois et faites chauffer le tout 4 ou 5 min à MED., en remuant 1 fois. Garnissez de persil haché et servez avec des pommes de terre bouillies au beurre.

Préparation de l'agneau en casserole

Mettez *tous les ingrédients, sauf l'eau et le jus de citron, dans une grande casserole. Mélangez bien puis incorporez les liquides.*

Couvrez *et faites cuire 15 min à MAX., en remuant 2 fois pendant la cuisson.*

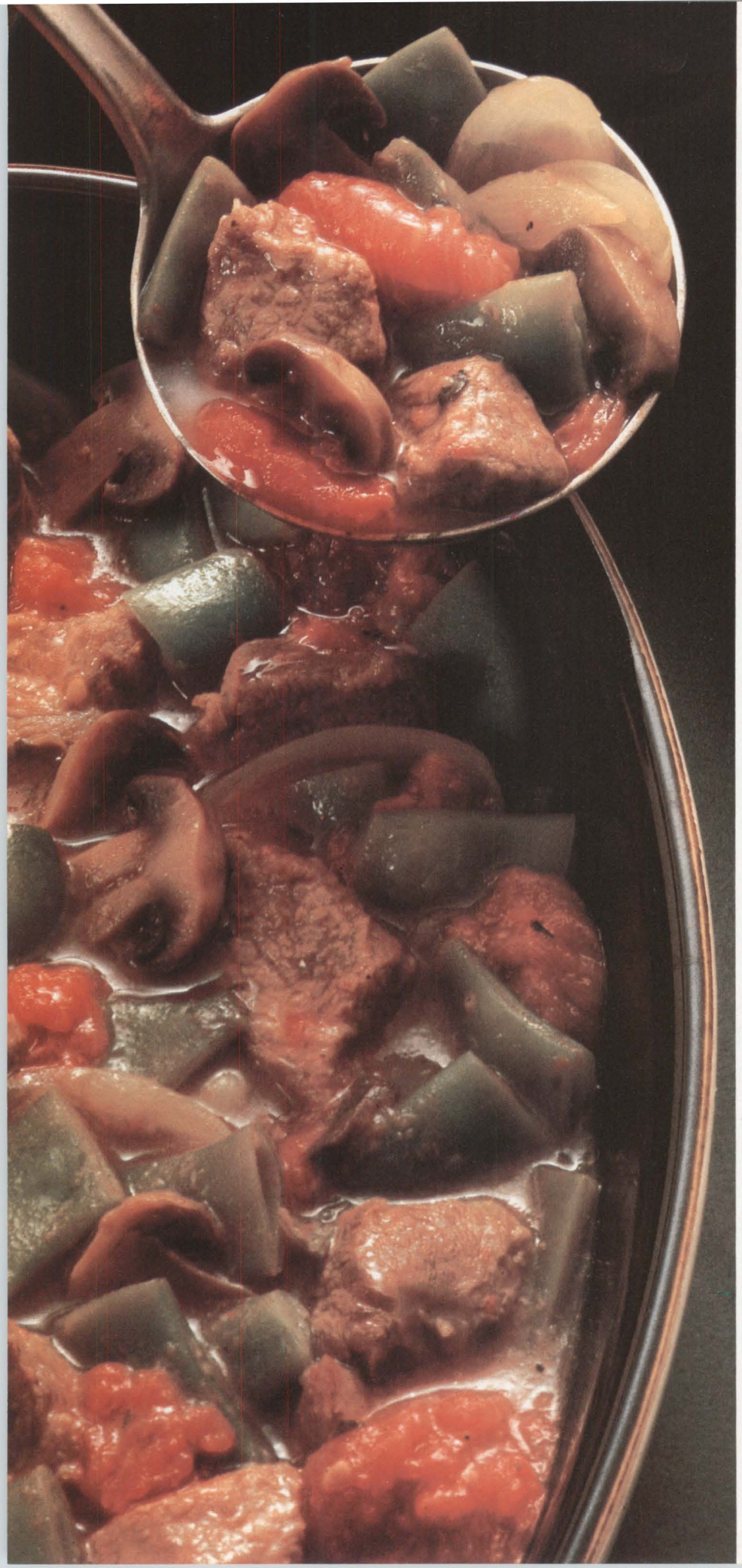
Diminuez *la puissance à MED. et poursuivez la cuisson de 15 à 20 min, en remuant 2 fois. Vérifiez la tendreté de l'agneau en le piquant à la fourchette. Laissez reposer 5 min.*

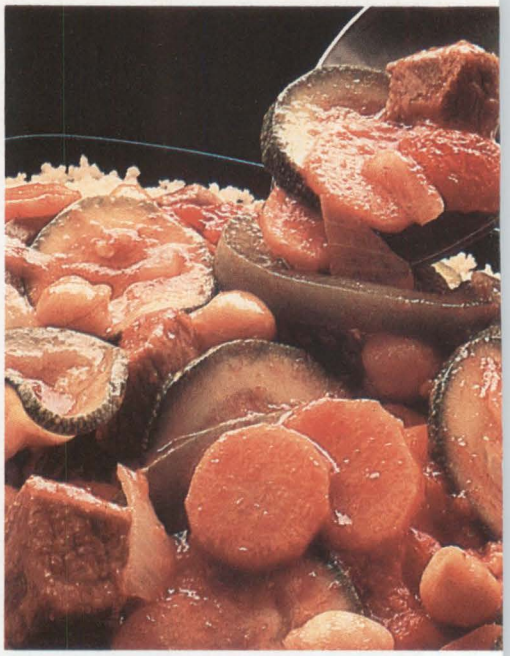
Congélation et décongélation de l'agneau en casserole

Pour congeler : *laissez refroidir puis versez le mélange dans 4 récipients ou sacs de polythène et réfrigérez. Couvrez ou fermez hermétiquement, étiquetez et congelez au maximum 4 mois.*

Pour décongeler : *découvrez un récipient ou percez un sac de polythène et faites chauffer 2 min à MED. Versez dans une casserole.*

Faites chauffer *environ de 8 à 10 min à MED., en retournant et en séparant les morceaux de viande de temps en temps. Laissez reposer 5 min avant de faire réchauffer tel quel ou d'ajouter d'autres ingrédients.*





Agneau en casserole à l'italienne

12 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Temps de décongélation : 10 min

1 oignon coupé en huit
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
8 oz/225 g de haricots verts coupés surgelés
8 oz/225 g de champignons en tranches
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates bien égouttées, le jus réservé
1 cuil. à café de basilic
½ cuil. à café de romarin
1 récipient d'agneau en casserole décongelé (voir p. 767)
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon dans l'huile, dans un grand bol couvert, 2 min à MAX. Ajoutez les haricots surgelés, couvrez et faites cuire de 6 à 8 min à MAX. en remuant 1 fois.
2 Ajoutez les autres ingrédients, sauf le jus des tomates. Couvrez et faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., en remuant 2 fois.
3 Incorporez jusqu'à ⅜ de tasse/75 ml du jus réservé pour un plat plus liquide. Laissez reposer de 3 à 5 min. Assaisonnez au goût et servez avec des pâtes au beurre.

Agneau en casserole à l'italienne

Agneau en casserole à la tunisienne

Agneau en casserole à la tunisienne

19½ min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Temps de décongélation : 10 min

1 oignon haché
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
½ poivron vert épépiné et détaillé en fines lanières
¼ de cuil. à café de cumin
¼ de cuil. à café de coriandre
½ cuil. à café de paprika
3 ou 4 courgettes en tranches
2 ou 3 carottes émincées
1 boîte de 14 oz/396 g de tomates bien égouttées, le jus réservé
3 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 boîte de 15 oz/439 g de pois chiches bien égouttés
1 récipient d'agneau en casserole décongelé (voir p. 767)
sel et poivre

POUR SERVIR

½ cube de bouillon de poulet
2 ½ tasses/600 ml d'eau chaude
1 tasse/225 g de bourghoul (blé concassé) (voir Conseils du chef, à droite)

4 À 6 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon et le poivron dans l'huile, dans une casserole couverte, 2 min à MAX. Incorporez le cumin, la coriandre, le paprika, les courgettes, les carottes et 4 cuil. à soupe de jus de tomate.

2 Couvrez et faites cuire de 9 à 11 min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez les tomates, un peu de jus de tomate, la pâte de tomates, les pois chiches et l'agneau.

3 Couvrez et faites chauffer 6 ou 7 min à MAX., en remuant 2 fois. Ajoutez du jus de tomate, au goût. Laissez reposer de 3 à 5 min puis assaisonnez au goût.

4 Mélangez le bourghoul et le cube de bouillon, ajoutez l'eau chaude, couvrez et faites cuire 2 ½ ou 3 min à MAX., jusqu'à ébullition. Remuez, couvrez et laissez reposer de 5 à 8 min, jusqu'à ce que le bourghoul ait absorbé tout le liquide.

5 Remuez délicatement à la fourchette puis disposez tout autour d'une grande assiette de service chaude. Mettez l'agneau et les légumes au centre de l'assiette. Au besoin, couvrez et faites réchauffer le tout de 30 à 45 s à MAX.

Ragoût d'agneau au vin

14 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

Temps de décongélation : 10 min

1 oignon émincé
1 gousse d'ail écrasée
1 grosse pomme de terre coupée en cubes de ½ po/12 mm
¼ de cuil. à café de thym
½ cuil. à café de marjolaine
2 cuil. à café de persil haché
1 feuille de laurier
2 cuil. à soupe d'eau
1 paquet de 10 oz/275 g de légumes mélangés surgelés
5 cuil. à soupe de vin blanc sec
1 cuil. à café de gelée de groseilles rouges ou de canneberges
1 récipient d'agneau en casserole décongelé (voir p. 767)
sel et poivre

4 PERSONNES

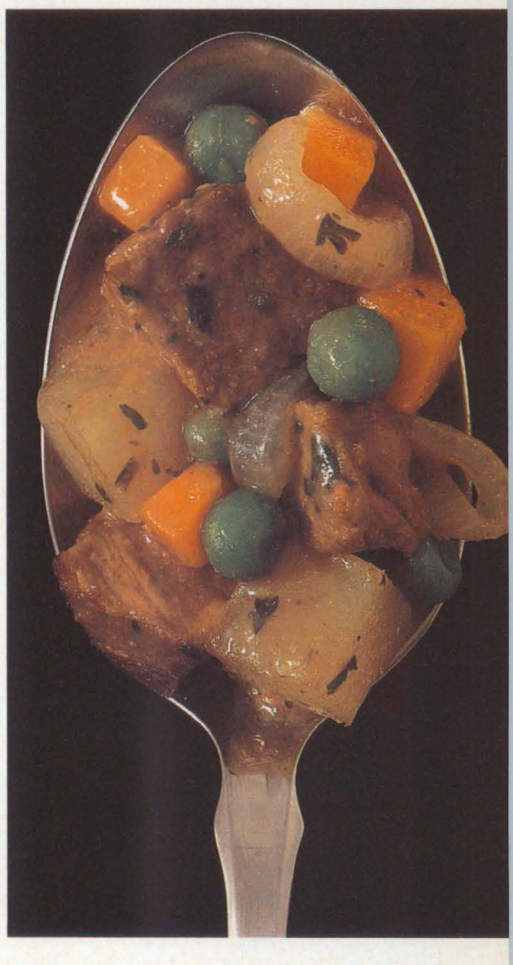
1 Mettez oignon, ail, pomme de terre, thym, marjolaine, persil, feuille de laurier et eau dans un grand bol. Couvrez et faites cuire 4 ou 5 min à MAX., en remuant 1 fois.

2 Ajoutez les légumes surgelés, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à ce que tous les légumes soient bien tendres, en remuant 2 fois.

3 Incorporez le vin, la gelée et l'agneau. Couvrez et faites chauffer de 4 à 6 min à MAX. Laissez reposer de 3 à 5 min, jetez la feuille de laurier et assaisonnez au goût.

Conseils du chef

Le bourghoul, ou blé concassé, entre dans la préparation de nombreux plats de la cuisine d'Afrique du Nord. Pré-cuit, vous n'avez qu'à le faire ramollir dans du liquide avant de le servir. Il est vendu dans les magasins d'aliments naturels et les épiceries orientales. Au goût, remplacez-le par du couscous (voir p. 600). Si vous ne pouvez vous en procurer, servez ce plat avec du riz bouilli.



Ragoût d'agneau au vin

Darnes de poisson à chair blanche

Cuisinez de tendres darnes de poisson en quelques minutes seulement au four micro-ondes. Servez-les nappées de beurre, tout simplement, ou garnies d'une belle sauce ou de légumes bien croquants.

Les darnes de poisson à chair blanche constituent un mets de choix, très savoureux, que vous pouvez servir simplement avec du beurre et quelques beaux légumes.

Choisissez la morue, le turbot, le flétan, la lotte ou la barbue. Tous ces poissons sont excellents pour la préparation de risottos et de gratins, et on peut facilement les découper en cubes pour en faire des brochettes. La chair reste ferme et conserve sa belle texture même après la cuisson.

Pour assurer une cuisson uniforme du poisson, disposez les parties les plus minces au centre de l'assiette, où elles cuiront plus lentement. Enfin, n'oubliez pas que la cuisson se poursuit pendant le temps d'attente.

CHRIS KNAGGS

Darnes de morue au citron

8 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

4 darnes de morue (environ 2 lb/1 kg)
le jus de ½ citron
le zeste râpé de 1 citron
4 tiges d'aneth frais ou 1 cuil. à café d'aneth séché
2 oz/50 g de beurre ou de margarine en petits dés
persil ou aneth et quartiers de citron pour garnir
Sauce veloutée aux câpres (voir recette p. 771)

4 PERSONNES

VARIANTE

Darnes de morue au citron pour 2 : préparez 2 darnes en suivant les mêmes indications, disposez-les dans un plat peu profond, côte à côte mais en sens inverse. Garnissez, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en tournant le plat 1 fois pendant la cuisson. Laissez reposer 2 ou 3 min.

Préparation des darnes de morue au citron

Repliez *soigneusement les extrémités des darnes et fixez-les avec des cure-dents. Disposez dans un grand plat peu profond, les extrémités vers le centre. Arrosez de jus de citron et parsemez de zeste de citron. Garnissez de tiges d'aneth ou parsemez d'aneth séché.*

Parsemez *de noix de beurre ou de margarine, couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 4 min à MAX. Tournez le plat du quart et laissez cuire encore 4 ou 5 min. Laissez reposer à couvert 2 ou 3 min. Garnissez et servez.*

Sauce veloutée aux câpres

6½ min

Temps d'attente : aucun

Voici une belle sauce au beurre, veloutée et riche à souhait.

3 oz/75 g de beurre
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 feuille de laurier
2 cuil. à soupe de câpres hachées
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Faites fondre 2 cuil. à soupe de beurre dans un bol couvert de 5 tasses/1,25 l, de 30 à 40 s à MAX. Ajoutez la farine en fouettant bien, puis ajoutez le lait graduellement, en fouettant bien aussi. Ajoutez la feuille de laurier.

2 Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., en fouettant bien à mi-temps puis à la fin du temps de cuisson. Jetez la feuille de laurier.

3 Ajoutez le reste du beurre en fouettant bien jusqu'à ce que le mélange soit parfaitement homogène. Incorporez les câpres.

4 Faites chauffer la sauce 3 min à MAX., fouettez bien, assaisonnez au goût et servez.

Gratin de poisson

10¼ min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de darnes de lotte, de flétan ou de morue

SAUCE

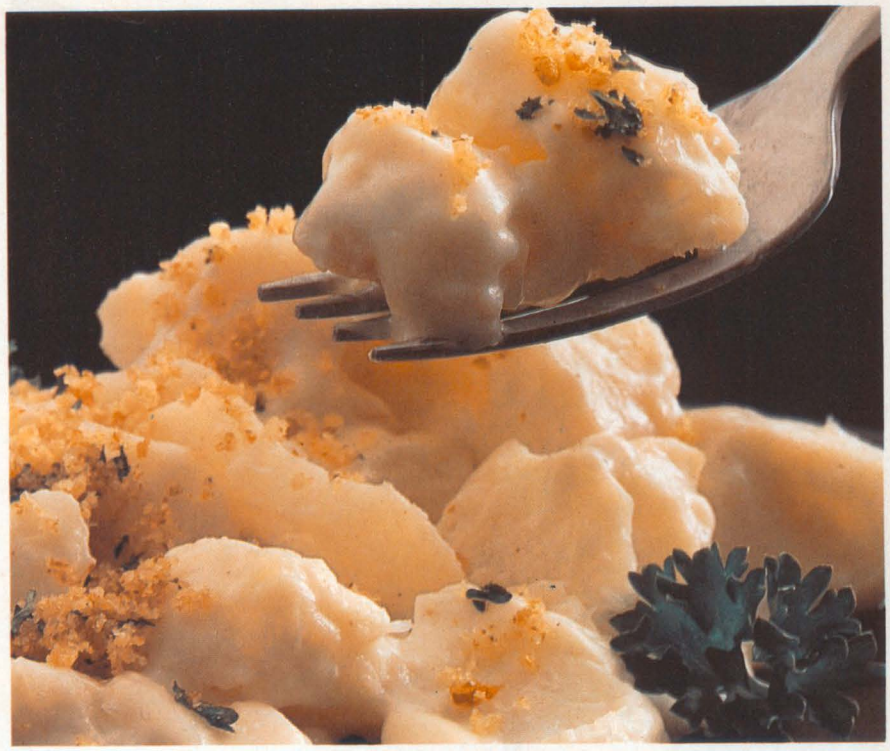
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 pincée de muscade
1 ¼ tasse/300 ml de lait ou ⅝ de tasse/150 ml de lait et ⅝ de tasse/150 ml de crème à 15%

GARNITURE

1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
3 cuil. à soupe de chapelure de blé entier
1 cuil. à café de persil haché fin

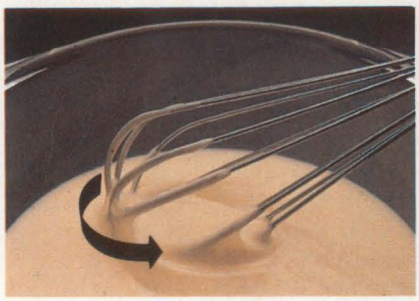
2 À 4 PERSONNES

En haut à gauche : *Darnes de morue au citron*
En haut à droite : *Gratin de poisson*



Préparation du gratin de poisson

Placez *les darnes dans un grand plat, couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en les retournant 1 fois. Faites fondre le beurre de 30 à 40 s à MAX. Incorporez farine, sel, poivre et muscade.*



Incorporez *le lait petit à petit en fouettant bien. Faites chauffer 3 ou 4 min à MAX., jusqu'à épaississement. Fouettez 1 fois à mi-temps puis à la fin du temps de cuisson.*

Égouttez *le poisson, défaites-le en morceaux et retirez la peau et les arêtes. Incorporez-le à la sauce. Faites fondre le beurre pour la garniture, de 15 à 30 s à MAX. Incorporez la chapelure et le persil et brassez bien.*

Parsemez *uniformément le poisson de ce mélange et faites chauffer à découvert 1 ½ ou 2 min à MAX. Garnissez de bouquets de persil et servez avec des pommes de terre et un légume vert.*

Aiglefin à la méditerranéenne

Aiglefin à la méditerranéenne

8 min

Temps d'attente : 2 ou 3 min

1 branche de céleri émincée
1 petit oignon grossièrement râpé
1 petite courgette grossièrement râpée
1 cuil. à soupe de persil haché
2 cuil. à soupe de jus de citron
poivre noir
4 darnes d'aiglefin (environ 1 lb/450 g)
1 petit poivron rouge épépiné et détaillé en fines lanières
bouquets de persil

2 À 4 PERSONNES

1 Mélangez céleri, oignon, courgette, persil et jus de citron. Poivrez au goût.
2 Disposez les darnes de poisson, aussi éloignées que possible les unes des autres, dans un grand plat rond ou rectangulaire. Garnissez chacune du quart des légumes, puis disposez les lanières de poivron sur le dessus.
3 Couvrez d'une pellicule plastique entrouverte et faites cuire 8 min à MAX., en déplaçant les darnes 1 fois pendant la cuisson.
4 Laissez reposer à couvert 2 ou 3 min avant de servir. Garnissez chaque portion d'un bouquet de persil et servez avec des pommes de terre nouvelles.

Conseils du chef

Parsemez les darnes de poisson de beurre aromatisé et vous les transformerez aussitôt en mets hors de l'ordinaire. Les recettes qui suivent conviennent pour 4 darnes. Placez le beurre dans un petit plat, couvrez et réfrigérez 1 ½ ou 2 h avant de servir.
Beurre d'anchois : *écrasez 1 cuil. à soupe de filets d'anchois bien égouttés avec un peu d'huile de la boîte. Incorporez à 3 cuil. à soupe de beurre, ajoutez du jus de citron et du poivre au goût et 1 cuil. à soupe de persil haché.*
Beurre aux fines herbes : *incorporez en fouettant bien 2 cuil. à soupe de fines herbes hachées (estragon, persil ou aneth, au goût) à 3 oz/75 g de beurre ramolli. Si désiré, remplacez les herbes fraîches par 1 cuil. à café de fines herbes séchées.*

Micro-trucs

À défaut de grille de rôtissage, glissez les brochettes dans un grand sac de cuisson : percez d'abord le sac en plusieurs endroits, badigeonnez les brochettes de marinade et glissez-les dans le sac. Fermez lâchement avec un ruban élastique pour permettre à la vapeur de s'échapper.

Brochettes de poisson

8 min

Temps d'attente : aucun

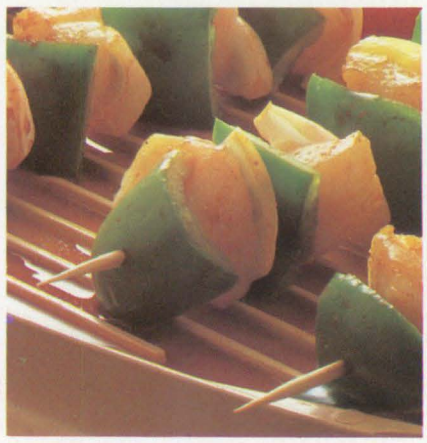
Utilisez 4 brochettes de bois (et non de métal) de 10 à 12 po/25 à 30 cm de long.

1 lb/450 g de darnes de flétan
1 petit oignon coupé en quatre
1 gros poivron vert épépiné et coupé en morceaux de 1 po/2,5 cm
2 petites tomates coupées en deux
2 cuil. à soupe de sauce soya
1 cuil. à café de jus de citron
2 petites gousses d'ail écrasées

4 PERSONNES

1 Retirez la peau du poisson et découpez-le en cubes de grosseur uniforme.
2 Défaites les quartiers d'oignon. Enfilez sur les brochettes les morceaux d'oignon, de poivron, de poisson et de tomate, en mettant la tomate au centre de chaque brochette. Disposez les brochettes sur une grille de rôtissage ou dans un grand plat peu profond.
3 Mélangez la sauce soya, le jus de citron et l'ail. Badigeonnez les brochettes de ce mélange puis couvrez-les d'une pellicule plastique entrouverte.
4 Faites cuire 4 min à MAX., découvrez les brochettes, retournez-les et déplacez-les, badigeonnez-les de nouveau avec le reste de la marinade. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant 4 min. Servez sur un lit de riz.

Brochettes de poisson



Des salades chaudes

Et pourquoi pas une salade chaude? L'idée n'est pas nouvelle, au contraire. Essayez une salade chaude de pommes de terre ou d'autres légumes, ou une salade verte nappée de vinaigrette chaude.

Vous ne pourrez vous passer du four micro-ondes pour préparer une salade chaude. Les vinaigrettes sont prêtes en quelques secondes et les légumes conservent fraîcheur et saveur car ils cuisent dans très peu d'eau. Ils sont appétissants aussi, ce qui ne gâte rien. De plus, les fines herbes séchées incorporées aux légumes ou à la vinaigrette dégagent leur pleine saveur aux micro-ondes.

Grâce au four micro-ondes, vous pourrez également préparer ces salades à l'avance : faites cuire les légumes, au besoin, et chauffer la vinaigrette. Au moment de servir, il suffit d'assembler tous les éléments et de faire chauffer la salade quelques minutes aux micro-ondes.

Les salades proposées dans cette chronique accompagnent à merveille des plats chauds ou froids. Les salades plus substantielles telles que la salade de poulet (p. 774) ou les tomates farcies (p. 776) sont également des plats principaux originaux que vous servirez avec plaisir.

Salade à l'orange et aux amandes

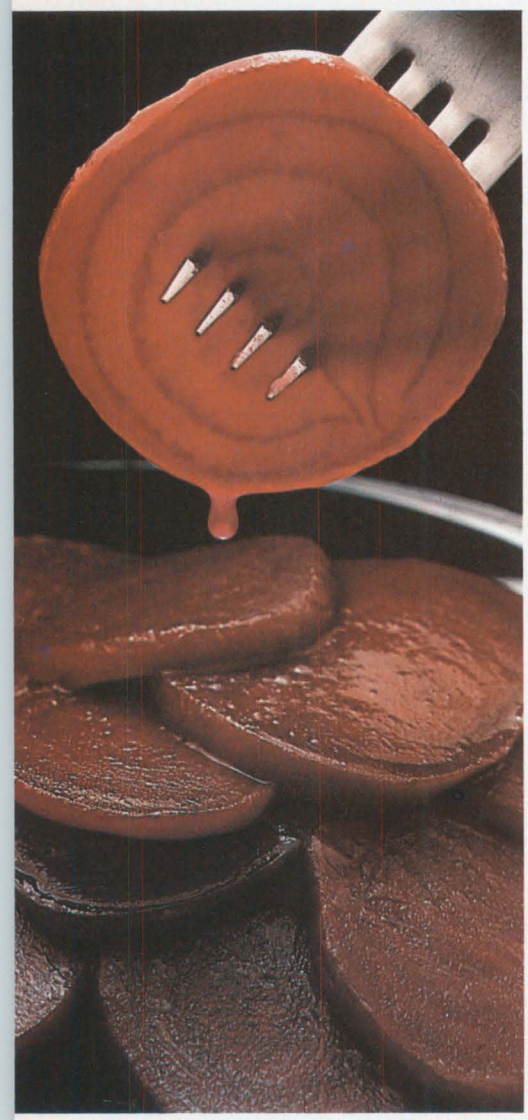
Salade à l'orange et aux amandes

1 min

Temps d'attente : aucun

Cette salade rafraîchissante est excellente avec le porc ou le jambon.

1 laitue frisée défaite en feuilles
5 échalotes hachées
5 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
1 cuil. à café de sucre
¼ de cuil. à café de graines de céleri
sel et poivre
1 boîte de 11 oz/300 g de mandarines en quartiers bien égouttées
3 cuil. à soupe d'amandes effilées grillées (voir Micro-trucs)



4 PERSONNES

1 Placez les feuilles de laitue dans un grand bol.
2 Mélangez échalotes, huile, vinaigre de vin, sucre, graines de céleri et assaisonnements dans un autre bol. Faites chauffer 1 ou 2 min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant 2 fois.
3 Incorporez les mandarines, puis versez sur la laitue et remuez le tout délicatement. Parsemez d'amandes grillées et servez immédiatement.

Micro-trucs

Pour griller les amandes, placez-les dans un petit bol et faites chauffer 1 ½ ou 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Betteraves Harvard

5½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de sucre
3 cuil. à café de fécule de maïs
sel et poivre
2 bocaux de 12 oz/340 g de betteraves en tranches bien égouttées, ¾ de tasse/175 ml de liquide réservé

6 PERSONNES

1 Mélangez le sucre, la fécule de maïs et les assaisonnements dans une casserole de 5 tasses/1,25 l. Incorporez le liquide réservé et faites chauffer 3 min à MAX., en remuant à chaque minute.
2 Ajoutez les betteraves et faites chauffer 2 ½ ou 3 min à MAX.

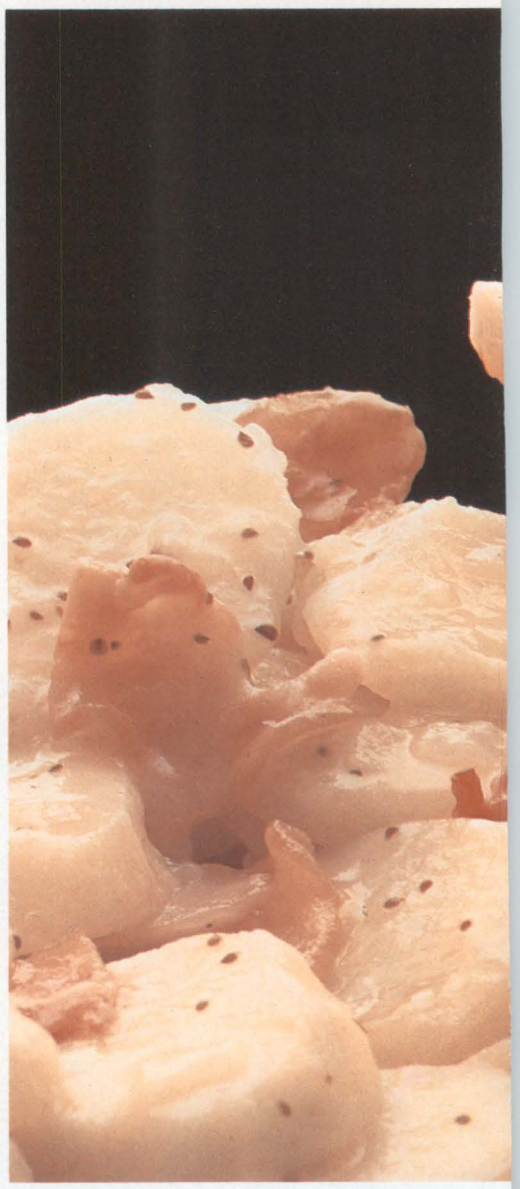
Salade chaude de poulet

4 min

Temps d'attente : aucun

1 petit oignon haché
1 petit poivron vert épépiné et haché
2 cuil. à soupe de beurre
12 oz/350 g de poulet cuit en dés
26 amandes mondées coupées en deux
½ cuil. à café de sauce soya
sel et poivre
2 cuil. à soupe de brandy

Betteraves Harvard



Salade de pommes de terre à l'allemande

1 cuil. à soupe d'eau
2 ou 3 gouttes de sauce Tabasco
1 laitue frisée déchiquetée
4 oz/100 g de raisins verts coupés en deux et épépinés

4 PERSONNES

1 Faites blondir l'oignon et le poivron dans le beurre, dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, 2 ou 2 ½ min à MAX., jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf la laitue et les raisins. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Ajoutez la laitue et les raisins et remuez délicatement.

Salade de pommes de terre à l'allemande

16½ min

Temps d'attente : 3 min

Les pommes de terre sont excellentes en salade chaude. Choisissez de préférence des pommes de terre fermes car, si elles sont farineuses, elles se déferont en cuisant.

1 lb/450 g de pommes de terre détaillées en tranches de ¼ de po/6 mm d'épaisseur
4 à 6 cuil. à soupe d'eau
4 tranches de bacon
1 oignon haché
1 ½ cuil. à café de sucre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
¼ de cuil. à café de graines de céleri
sel et poivre
⅝ de tasse/150 ml d'eau
¼ de tasse/50 ml de vinaigre

4 À 6 PERSONNES

1 Faites cuire les pommes de terre avec l'eau dans une casserole couverte de 5 tasses/1,25 l, 7 ou 8 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 3 min.

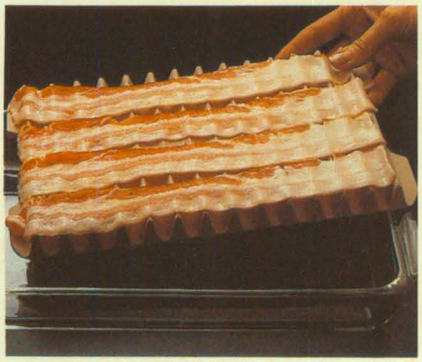
2 Étalez le bacon sur une grille dans un grand plat rectangulaire, couvrez de papier absorbant et faites cuire 3 ou 4 min à MAX. Laissez égoutter sur du papier absorbant.

3 Enlevez la grille et ajoutez l'oignon au gras de bacon. Faites blondir 1 ½ ou 2 ½ min à MAX.

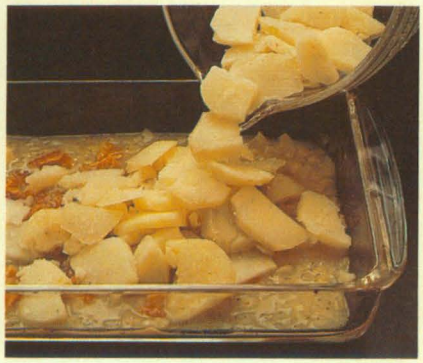
4 Incorporez le sucre, la farine et les assaisonnements, puis ajoutez graduellement l'eau et le vinaigre. Faites chauffer de 4 à 6 min à MAX., en remuant 1 fois, jusqu'à épaississement.

5 Émiettez le bacon et ajoutez-le à la vinaigrette avec les pommes de terre. Remuez le tout délicatement et faites chauffer 1 ou 2 min à MAX. Servez sans délai.

Préparation de la salade de pommes de terre à l'allemande



Disposez *le bacon sur une grille dans un grand plat rectangulaire, couvrez de papier absorbant et faites cuire 3 ou 4 min à MAX.*



Préparez *la vinaigrette avec le gras de bacon, ajoutez le bacon émietté et incorporez délicatement les pommes de terre. Faites chauffer 1 ou 2 min, puis servez.*

Micro-trucs

Vous pouvez étaler le bacon directement dans le plat rectangulaire pour le faire cuire. Réservez le gras et laissez égoutter le bacon sur du papier absorbant.

Salade de chou crémeuse

5½ min

Temps d'attente : aucun

Les graines de carvi donnent un goût différent à cette salade de chou. Servez-la avec de la charcuterie, de la tourtière ou du pain et du fromage.

12 oz/350 g de chou pommé blanc déchiqueté
2 cuil. à soupe d'eau
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
2 cuil. à soupe de crème à 15%
sel et poivre
¼ de cuil. à café de graines de carvi

4 PERSONNES

1 Mélangez le chou, l'eau et le beurre dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX.
2 Égouttez bien, puis incorporez le reste des ingrédients. Faites chauffer 30 s à MAX. et servez immédiatement.

Tomates farcies à la dinde

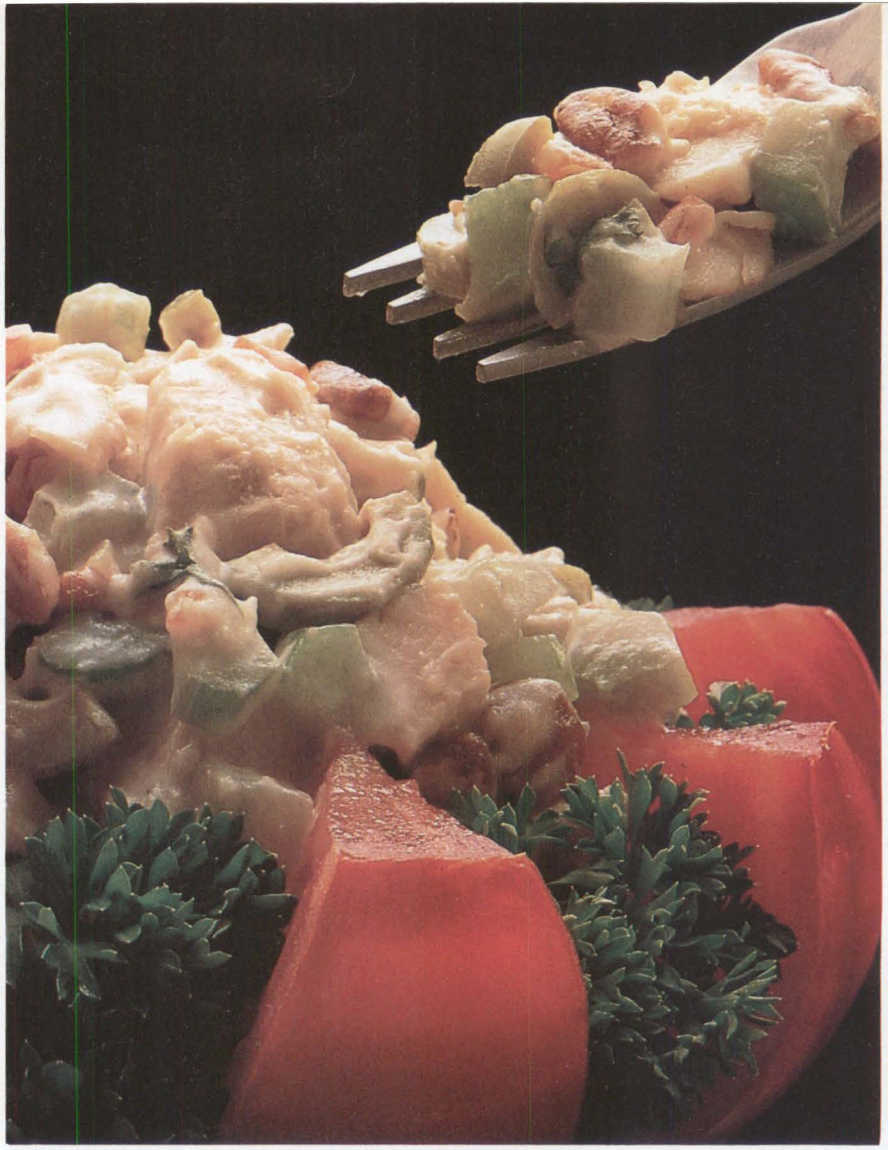
3¼ min

Temps d'attente : aucun

Servez comme plat principal léger pour deux personnes ou en entrée pour quatre.

4 grosses tomates
8 oz/225 g de dinde cuite coupée en petits dés
2 branches de céleri émincées
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées
2 oz/50 g d'olives farcies hachées
4 cuil. à soupe de mayonnaise
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre
tiges de persil pour garnir

VINAIGRETTE
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de farine tout usage
½ cuil. à café de moutarde sèche
⅝ de tasse/150 ml de crème à 15%



Tomates farcies à la dinde

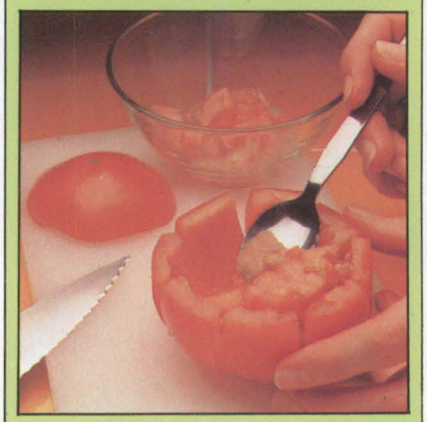
2 cuil. à soupe de lait

2 À 4 PERSONNES

1 Parez les tomates (voir Conseils du chef, à droite). Réfrigérez jusqu'au moment de servir.
2 Mélangez dinde, céleri, noix, olives, mayonnaise, jus de citron, persil, sel et poivre, au goût. Remuez bien et réservez.
3 Préparez la vinaigrette : faites fondre le beurre dans un bol couvert, de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez ensuite la farine et la moutarde, puis incorporez graduellement la crème et le lait, à l'aide d'une cuiller de bois ou d'un fouet. Remuez jusqu'à consistance homogène.
4 Faites chauffer 3 ou 4 min à MED., en remuant toutes les 30 s. Incorporez au mélange de dinde.
5 Farcissez les tomates du mélange à la dinde, garnissez le dessus de chacune d'une tige de persil frais et servez immédiatement.

Conseils du chef

Pour évider les tomates, retirez la tige puis renversez les tomates. Coupez une mince tranche sur le dessus puis coupez en huit pointes, sans trancher complètement la tomate. Ouvrez délicatement la tomate et retirez la pulpe à l'aide d'une petite cuiller.



CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 28

Agneau
- Agneau en casserole à la tunisienne 769
- Agneau en casserole à l'italienne 768
- Agneau en casserole - recette de base 767
- Ragoût d'agneau au vin 769

Beurre aux fines herbes 772
Beurre d'anchois 772
Boeuf bouilli à l'américaine 760
Desserts
- Coupe aux fraises et au tapioca 757
- Flocons de riz au lait 756
- Gâteau de riz aux fruits 757
- Pommes caramélisées 765
- Pommes caramélisées aux graines de sésame 765
- Pouding à la semoule 756
- Pouding au maïs 756
- Riz au lait à la danoise 756
- Riz au lait à la grecque 756
- Riz au lait au chocolat 755
- Riz au lait traditionnel 755
- Riz brun au lait 755
- Riz brun au lait et aux fruits secs 755
- Riz brun au lait et aux noix 755

Goulasch 764
Goulasch aux côtes levées 760
Pain au fromage à l'ail 764
Pâtes alimentaires
- Potage au boeuf et aux pâtes 752
- Spaghetti à la bolonaise 750
- Spaghetti à la hongroise 750
- Spaghetti au poulet 752
- Spaghetti aux champignons 751
- Spaghetti, sauce aux haricots rouges 753

Poisson
- Aiglefin à la méditerranéenne 772
- Brochettes de poisson 772
- Darnes de morue au citron 770
- Gratin de poisson 771

Pommes de terre au fromage 765
Pommes de terre aux fines herbes 760
Poulet au vin et aux fines herbes 759
Salades
- Betteraves Harvard 774
- Salade à l'orange et aux amandes 774
- Salade chaude de poulet 774
- Salade de chou crémeuse 776
- Salade de pommes de terre à l'allemande 775
- Salade Halloween 763
- Tomates farcies à la dinde 776

Sauce veloutée aux câpres 771
Saucisses de porc épicées 764

REPAS

Gâteau sablé aux fruits

Voici un délicieux gâteau sablé pour une personne prêt en un tournemain. Utilisez des fraises ou un fruit de votre choix.

Gâteau sablé aux fruits

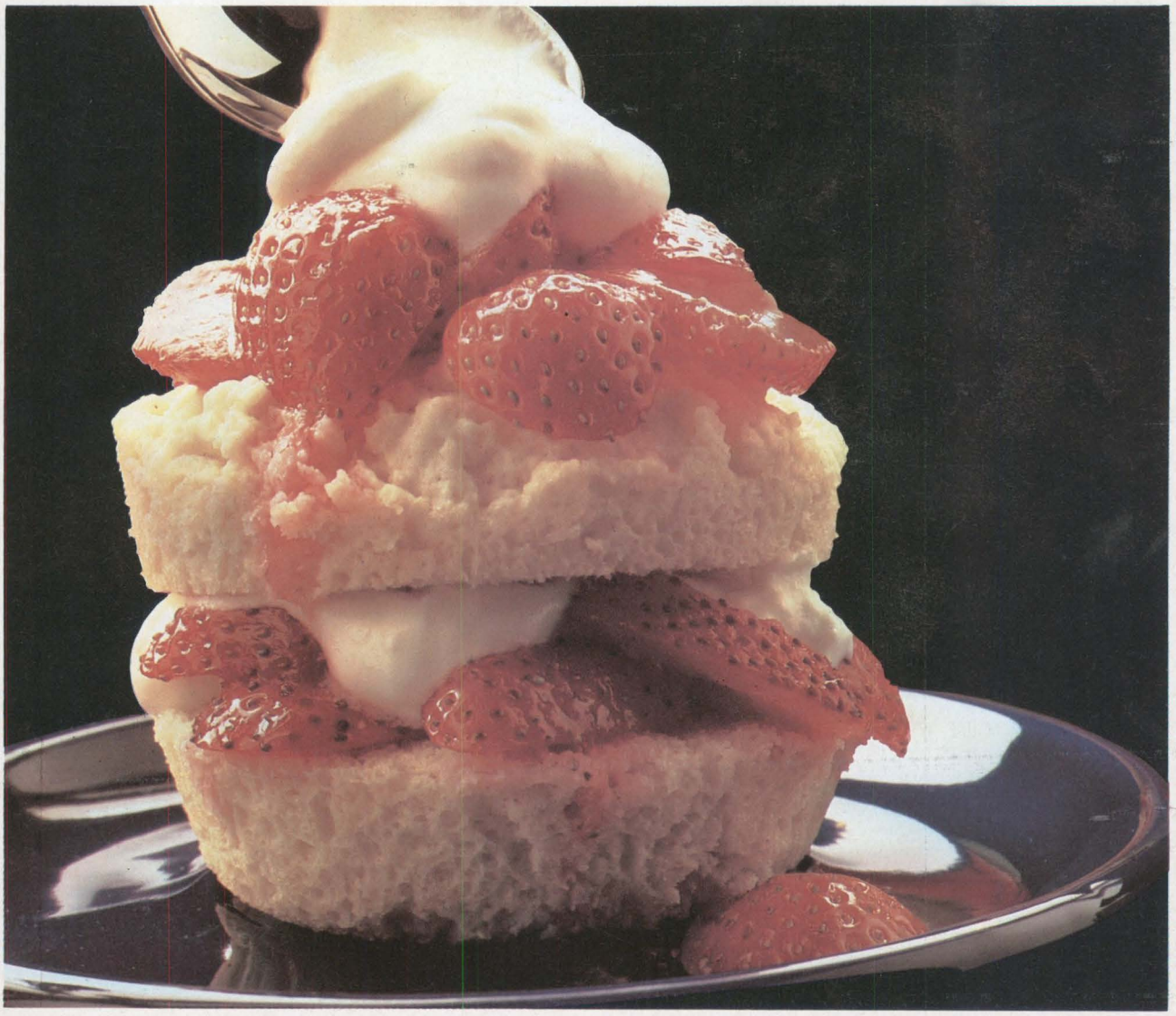
1 min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de farine à pâtisserie
1 pincée de sel
1 ½ cuil. à soupe de beurre en dés
2 cuil. à café de sucre super fin
1 jaune d'oeuf battu
2 ou 3 fraises en tranches
2 cuil. à soupe de crème fouettée

1 PERSONNE

1 Tamisez ensemble la farine et le sel. Ajoutez le beurre en travaillant bien le mélange, puis incorporez le sucre. À l'aide d'un couteau à lame arrondie, incorporez le jaune d'oeuf.

2 Versez dans un ramequin légèrement graissé en pressant bien le mélange et faites cuire 1 min à MAX., en tournant le ramequin après 30 s.

3 Démoulez sur une grille métallique et laissez refroidir. Coupez le petit gâteau en deux et fourrez avec la moitié des fraises et de la crème fouettée. Garnissez le dessus avec le reste des fruits et de la crème. Servez dans un délai de 1 h.